

# ”Siul on oikeus siun omiin tunteisiin”

## Terapisoitumisen kritiikistä



Tuomitsemisen sijaan terapisoitumisesta tarvitaan enemmän empiiristä ja vertailevaa tutkimusta. Näin myös kirkastettaisiin, missä lopulta on terapeuttisen, koulutuksellisen ja kasvatuksellisen raja.

AIKUISKASVATUKSEN VUODEN 2014 viimeisessä numerossa (4/2014) Heikki Pasanen kommentoi Kristiina Brunilan avaamaa keskustelua terapisoitumisesta puheenvuorossaan *Mikä on koulutuksen terapisoitumisen käänne?* Pasasen huomioiden innostamana jatkan keskustelua. Olen käsitellyt näitä ajatuksia aiemmin myös blogissani [tyonohjaaja.blogspot.fi](http://tyonohjaaja.blogspot.fi).

Terapisoitumis-käsitteen mukaan yhteiskunnan eri elämäalueet, kuten koulutus, terveydenhuolto, uskonto ja politiikka, ”terapisoituvat” eli saavat psykologisperäisen terapeuttisen toiminnan luonnetta, ja tunteiden käsittely korostuu. Toisinaan taas esitetään, ehkä hieman samoin havainnoin, että perinteistä professionaalista asiantuntijavaltaa harjoittavat käytännöt ”pedagogisoituvat”.

Asiakkaalle ei vain anneta ratkaisuja, vaan hänen pitäisi oppia jotain kohtaamisestaan ammattilaisen kanssa, ja siten saada itselleen pieni pala sitä tietovaltaa, jota aiemmin (milloin?) käytti vain ammattilainen. Samalla kuitenkin ajatellaan hänen huomaamattaan sisäistävän eräänlaisen ajallemme tyypillisen itsekontrollin muodon. Yksilön kokemukseen pureutuvat käytännöt tai tekniikat nähdään viime kädessä hienovaraisen, suostuttelevan hallinnan keinona.

Kyse on siis siitä, että yksilön kokemuksellinen näkökulma sekä yksilön sisäiseen muutokseen, kasvuun tai kehitykseen pyrkivä intressi muodostavat keskeisen näkökulman ja oikeuttavan periaatteen yhteiskunnan eri elämäalueilla.

Näen terapisoitumiskeskustelussa kolme eri ulottuvuutta, jotka kannattaisi erottaa toisistaan.

## 1. ITSETOTEUTUKSEN EETOKSEEN PERUSTUVAN KULTTUURIN KÄYTÄNTÖJEN ERITTELY

Termi ”terapisoituminen” tuntuu väittävän, että terapiankaltaisuus on vääranlaista, liiallista, vahingollista, vääristynyttä. Itse kuitenkin kiinnostuin näkökulmasta alkujaan neutraalimpana asiana: kuvailevan, erittelevän ja havainnoivan etnometodologisen ja diskurssianalyttisen tutkimusintressin kautta. Aloin miettiä, mitä itsen kehittämisen kulttuurissa ja markkinoilla tapahtuu, miten puhutaan, mihin toiminta kohdistuu ja millaista sosiaalisuutta sen ympärille rakentuu, ja miten se rakentuu toimijoille jaetuksi todellisuudeksi.

Tällaista empiiristä käytäntöjä erittelevää tutkimusta ei mielestäni edelleenkään ole alalla liaksi. Olisi tärkeää kysyä: missä tapahtuu aikuisten elämässä tärkeää sosialisaatiota, oppimista, kasvua, elämäntapahtumien muovaamista ja niiden yhteistä tietoista rakentamista ja suuntaamista? Millaisten käytäntöjen kautta se toimii? Keitä toimijoita sen parissa on? Miten nämä käytännöt eroavat toisistaan ja missä mielessä taas edustavat jotain kulttuurisesti samankaltaista?

Aikuiskasvatustieteen tulisi mielestäni kiinnostua kaikista niistä toimintamuodoista, joissa aikuiset muovaavat elämänsä ja toistensa elämää. Tällaista aikuisen kasvua, identiteettityötä, elämäntaidon oppimista ja elämäntapahtumien jakamista sekä sen kaikinlaista edesauttamista tapahtuu paljon virallisten koulutusinstituutioiden ulkopuolella. Tapaamme sen itsen kehittämisen laajoilla markkinoilla: harrastuspiireissä ja -opinnoissa, järjestöissä, itsen kehittämisen, terveyden, hyvinvoinnin ja elämäntapahtumien koulutus- ja valmennusmarkkinoilla, sosiaalisen median erilaisissa yhteisöissä, vertaistuen ja vapaaehtoistyön muodoissa, paikallisyhteisöissä.

Keskustelu ”terapeuttisesta yhteiskunnasta” voi olla mielekästä siksi, että se auttaa tunnistamaan tarkastelun kohteeksi jotain sellaista, joka on kulttuurissa läpäissyt laajat toiminnan ja tietoisuuden alueet ja tullut itsestään selväksi. Jonkun asian kohteleminen ”diskurssina” auttaa ihmettelemään sitä.

Toivoisinkin, että empiiristä, vertailevaa tutkimusta näistä monimuotoisista käytännöistä tehtäisiin enemmän. Näin myös kirkastettaisiin, missä lopulta on terapeuttisen, koulutuksellisen ja kasvatuksellisen raja eli millaisia rajoja tarvitsemme. Millaista määrittelyä ihmisestä näissä toiminnoissa rakentuu, mitä varten ne ovat merkityksellisiä ja millaisia ammatillisen vaikuttamisen ja vallan muotoja niihin kietoutuu? Mielestäni asiaa voi siis tarkastella diskurssina ilman, että on sitä kohtaan kategorisen torjuja.

Edellä kuvatut käytännöt ovat tosiaan yhdellä tapaa yksilöllistyvän kulttuurin ilmentymiä ja niillä on usein voimauttava retoriikka. Sinä voit, sinä pystyt, sinulla on oikeus, etsi sisältäsi se, joka oikeasti olet, elä omannäköistäsi elämää. On kuitenkin hieman hankalaa nähdä tätä yksinomaan ”terapeuttisena” diskurssina, joka kokonaan sivuuttaisi jonkun ”oikeamman”, poliittisemmän. Eikö sama retoriikka siirrettynä sata vuotta taaksepäin tuntuisi selvemmin myös emansipatoriselta?

Entä olisiko paikallaan puhua itsetoteutuksen eetoksesta, ei pelkästään ”tunteista” tai ”terapisoitumisesta”. Uskon, että joillekin meistä tunteista puhuminen on luonteva osaa omaa kulttuuria ja elämäntapahtumia, joillekin taas ei. Sen sijaan juuri itsetoteutuksen eetoksen uskon olevan paljon läpäisevämpi ja jaetumpi arvo. En myöskään kategorisesti usko, että kaikki tällainen itsen kehittämisen kulttuuri saa meidät kääntymään sisäänpäin, vain itseemme, pois toisten hyvinvoinnista. Itsen kehittämisen ja itsetoteutuksen eetoksen pohjalle rakentuva kulttuuri voi kyllä toimia myös yhteisöllisyyden muotona, ja se voi ylipäänsä sisältää monenlaisia arvopohjia. Niitäkin voisimme innostua tutkimaan ja artikuloimaan tarkemmin, niputtamatta kaikkea yhden nimikkeen alle.

## 2. VAROITAVA NÄKÖKULMA: SOSIAALISTEN ONGELMIEN ATTRIBUOIMINEN YKSILÖIDEN VASTUULLE

Toinen, kriittisempi näkökulma terapeutisoitumiseen tai psykokulttuuriin kritisoi spesifimmin yksilöllistyvää ja psykologisoituvaa trendiä ja haluaa tehdä trendin näkyväksi. Tämän ajattelun mukaan ongelma on siinä, että yhteiskunnallisten (sosiaaliseen eriar-

voisuuteen juontavien) ongelmien juuret ja ratkaisut sijoitetaan yksilöön ja vastuulliseksi jää tällöin yksilö yksin. Eli sosiaalinen ”psykologisoituu”.

Varoittava näkökulma terapisoituvaan tai psykologiatiedon läpäisemään kulttuuriin ehdottaa, että tällainen puhetapa voi tuottaa vastuun vääranlaisen attribuution tai siirtää huomiota vääraan suuntaan. Esimerkiksi Sanna Rikalan väitöskirja Työssä uupuvat naiset ja masennus näyttää työelämässä uupuneiden naisten tarinoiden mikroanalyyssissä, miten työyhteisöjen ja työn organisoinnin kohtuuttomuuksista syntyy vähitellen yksilön masennusongelma. Sosiaalinen ongelma siis yksilöllistyy ja medikalisoituu. Työ ja sen rakenteet uuvuttavat naiset, mutta naisten asiaa työstävät institutionaaliset mekanismit vähä vähältä attribuovat ongelman heidän yksilölliseksi medikaaliseksi ongelmakseen. Rikala näyttää, että tutkimuksessa haastatellut naiset eivät myöskään purematta niele tätä attribuutiota. Asia jääkin heille ristiriitaiseksi ja he kokevat masennusdiagnoosin osin vääranä ja kohtuuttomana.

Varoittavan näkökulman tarkoitus ei käsittääkseni ole väittää, ettei psykologista ilmiöaluetta ole olemassa ollenkaan tai ettei sillä olisi merkitystä. Pikemminkin halutaan ehkä huomauttaa, että jos hahmotamme ongelmat vain psykologiseksi (tai psykologis-medikaaliseksi), saatamme tuottaa näköharhan siitä, missä ongelman syyt ovat ja kenen on vastuu niiden ratkaisemisesta. Samansuuntainen ajatuskulku löytyy esimerkiksi työvoimapolitiittisen ohjaavan koulutuksen sekä nuorten ohjaus- ja neuvontatyön tutkimuksesta. Siinä pohditaan, että emansipoivaksi tarkoitettu toiminta voidaan nähdä myös ongelman ylläpitäjänä. Kun ohjaus vihjaa, että ratkaisun avaimet ovat nuorilla, kohtuuttomat rakenteelliset ongelmat sälyttyvät yksilöiden ratkottavaksi.

Eli: kritiikin ydin on pohjimmiltaan ongelmien yksilöllistämisen kritiikkiä, yhteiskunnan monimutkaisten ongelmien kasaamisesta yksilöiden vastuulle. On entistä oleellisempaa, että tunnistamme, mitä nimenomaisia prosesseja ja käytäntöjä instituutioiden sisällä tapahtuu ja kuinka ihmiset toisiaan niissä kohtaavat, kuinka ihmiset ylipäänsä tulevat näiden instituutioiden piiriin ja miten vastuuta niissä todellisuudessa attribuoidaan.

Mielestäni kritiikki voi olla tilanteisesti järkevä, ja varoitusta kannattaa kuulla. Tämänkään kritiikin nimissä ei voi eikä tule tuomita kokonaisia toimintakenttiä, vaan huolella ja argumentoiden katsoa toimintojen mekanismeja sekä yhteiskunnassa että toimintaprosesseissa. Siksi oli hyvä, että Pasanen lähti tarkentamaan keskustelua.

Olen itse usein ohjausihmisenä pohtinut tätä samaa dilemmaa. Esimerkiksi työnhajaajana voi joutua kysymään, onko apuni vain ”laastaria”, kun todelliset ongelmat selvästi juontuvat työelämän, talouden tai johtamisen rakenteisiin. Vastaukseni ei ole kuitenkaan ollut torjua ohjausta ”taantumuksellisena toimintana”, vaan ajatella, että vaikuttamista täytyy tapahtua useilla tasoilla: psykologisen, sosiaalisen, kulttuurisen, taloudellisen ja eettisen näkökulman kautta.

### 3. JYRKÄ MORAALINEN KRITIIKKI

Kolmas, ja jyrkin näkökulma terapisoitumiskeskusteluun on jonkinlainen kokonaisvaltainen huoli siitä, että kiinnostus yksilön itsetoteutusta ja tuntemuksia kohtaan korruptoi yhteiskuntaa ja rapauttaa moraalila. Ajatellaan, että terapisoituva kulttuuri kasvattaa ihmisistä itsekeskeisiä ja hedonistisia, jolloin emme ole valmiita tekemään altruistisia valintoja tai piittaamaan muiden hyvinvoinnista.

Toinen huolenaihe on, että terapisoituvan kulttuurin ajatellaan tekevän meistä haavoittuvia ja riippuvaisia asiantuntijoista. Muun muassa Frank Furedi ja Kathryn Ecclestone ovat kirjoittaneet tästä: meidän ei anneta olla intellektuaalisesti aikuisia, vaan joku aina tietää paremmin. Yksilö kavennetaan haavoittuvaksi ja asiantuntijatiiedosta riippuvaiseksi, uhanalaiseksi ja arvovallostaan riisutuksi. Mietin tätä näkökulmaa lopuksi tarkastelemalla tarkemmin Furedin ajatuksia auktoriteetin kadosta.

Viime vuonna Furedi oli Sosiaalipsykologian päivillä Tampereella esitelmöimässä aiheesta ”Mitä on auktoriteetti”. Miksi se on nykyajalle ongelmallinen käsite? Miksi auktoriteetti (ja siihen liittyvä arvovalta, toimivalta) on meille niin vaikea asia? Ajatuskulku meni suurin piirtein näin: Auktoriteetin perinteiset perusteet on kyseenalaistettu. Auktoriteetti on siirtynyt tietoinstituutioille, asiantuntijoille, minkä myötä

monista ihmissuhteista tulee kolmansien (asiantuntija)osapuolien välittämiä. Ihmissuhteista tulee taitolaji, ne teknistyvät, formalisoituvat. Syntyy ylen määrin tietämystä, kuvauksia ja proseduraalisia malleja siitä, miten asioiden tulisi olla. Vieraannumme. Emme osaa olla enää vanhempia tai parisuhteiden osapuolia ilman ulkopuolisia auttajia.

Mutta mihin vedoten ja kenelle auktoriteetti pitäisi palauttaa? Kenelle auktoriteetti ilman muuta kuuluu? Milloin oli se aika, että osasimme olla ”luonnollisesti” auktoriteetteja toisillemme? Millaisia suhteet silloin olivat ja mitä auktoriteetin alaisuudessa tapahtui?

Furedi on huolissaan, että ylikorostamme tiedon ja evidenssin sekä jatkuvan riskien hallinnan merkitystä päätöksenteossa, emmekä niinkään moraalisten periaatteiden merkitystä. Meiltä puuttuvat sankarihahmot ja rohkeat suunnannäyttäjät, koska emme tiedä millaisten arvojen varaan tällaiset sankaritarinat tulisi rakentaa.

Furedi siteerasi Hannah Arendtin määritelmää auktoriteetista: se ei ole pakottamista eikä suostuteltua, vaan jotain niiden välissä. Auktoriteetin ei tarvitse pakottaa (”jos et tottele, saat selkääsi”) eikä manipuloida (”jos tottelet, saat karkkia”). Ehkä se olisi: ”jos (vai kun?) tottelet, teet oikein”.

Tämä on hyvä määritelmä auktoriteetista. Se kuitenkin edellyttää, että suhteen osapuolet tuntevat samat arvot ja arvostavat niitä. En samaistunut Furedin huoleen siitä, että auktoriteetista puhuttaisiin nykyisin vain negatiivisessa sävyssä, alistamisen näkökulmasta tai että olisimme vainoharhaisia arvovalan käsitteen kanssa. Meillä on ainakin ollut paljon keskustelua siitä, että kasvattajat ovat kadottaneet auktoriteettinsa. Vanhemmille kerrotaan, että heidän pitäisi uskaltaa ”taas” olla vanhempia. Opettajille vaaditaan entisajan vanhaa kunnon auktoriteettia, jotta työrauha palaisi kouluihin.

Furedi murehti, että liiallinen tiedon rakentaminen kyseenalaistamisen mahdollisuus riistää spontaanisuuden vuorovaikutuksesta. Spontaanisuus vuo-

## MILLOIN OLI SE AIKA, ETTÄ OSASIMME OLLA ”LUONNOLLISESTI” AUKTORITEETTEJA TOISILLEMME?

rovaikutuksessa ei kuitenkaan perustu mihinkään mystiseen aitouteen, vaan aina JONKUN (enemmän tai vähemmän eksplikoitua) tiedon ja käytännön tarjoamiin malleihin ja oletuksiin. Niitä ei koskaan voi tyhjentävästi purkaa auki, koska kaiken muuttaminen pilkuntarkoiksi säännöiksi ja selontekovelvoitteiksi jähmettää toiminnan, mutta kyllä ne silti

ovat olemassa. Tiedon kyllästävät ihmissuhteet eivät siis mielestäni muutu sen ”aidommiksi”, vaikka palauttaisimme selkeät auktoriteetit näköpiiriin.

Itse ajattelen, että auktoriteetin ja moraalisen arvovaltaisuuden pohtiminen on hyvä näkökulma, mutten halua takaisin aikaan, jolloin arvovaltaa ei tarvinnut ansaita vaan asema soi sen automaattisesti.

Ajatellaan vielä määritelmää auktoriteetista. Auktoriteetin voi suomentaa ”arvovallaksi”. Se on ”valtaa joka nojaa arvoon”. Arvovallan toimiminen edellyttää, että ihmiset ymmärtävät ne arvot, joihin valta perustuu. Jos minulla on vanhempana arvovaltaa, se tarkoittaa että minun sanani on painava ja lapseni tietää ja ymmärtää, millaisista arvoista se kumpuaa. Jos lapsi ymmärtää ne arvot ja saa koetella niitä, hän ehkä arvostaa niitä myöhemmin itsekin. Neuvotteleva kasvatus, josta Furedi käsittääkseni haluaisi eroon, ei mielestäni tarkoita, että olen lapseni tossun alla kysellen, josko hän viitsisi tehdä niin kuin on hyvä. Neuvottelu tarkoittaa pikemminkin sitä, että huomioni on paitsi siinä, mitä häneltä edellytän, myös siinä miten hän ymmärtää toiminnan arvooperustan.

Neuvottelua on ehkä kahdenlaista. Neuvotellaan siitä, mitä tehdään, tai sitten neuvotellaan tulkinnasta ja merkityksistä. Saatan haluta olla neuvottelematta lapseni kanssa siitä, mitä tehdään - koska joskus tilanne vaatii, että minä päätän sen. Mutta haluan neuvotella (lue: keskustella perustellen) hänen kanssaan tulkinnoista, jotta hän pystyisi ymmärtämään, mitä ajattelen päättäessäni toisinaan hänen puolestaan.

Tämä on mielestäni se haaste, jonka elämä tässä maailmassa ja maailmanajassa asettaa oikeastaan meille kaikille. Emme voi lakata tietämästä sitä, mitä tiedämme. Elämämme rakentuu tietämisten moni-

mutkaisuudessa; yhteiskuntamme on tiedon läpitu-  
kema. Meille asettuu ymmärtämisen haaste. Se on  
myös moraalinen haaste. Tulkinnan, neuvottelemi-  
sen, kasvatuksen ja itsekasvatuksen loputon haaste.

Eniten minua vaivaa jyrkimmin terapisoitumista  
kритisoivassa näkökulmassa, että se ei tarjoa vaihtoehtoa,  
vaan pelkästään noteeraa kaikkialla läsnä olevan  
psykologisen viitekehyksen ja tuomitsee sen. Mihin  
historian kohtaan pitäisi peruuttaa, ja mitä yksilön  
odotuksia tai kiinnostuksia omaa elämäänsä kohtaan  
meidän sitten tulisi rajoittaa? Ja mitä tapahtui ajatuk-  
selle ”henkilökohtainen on poliittista”?

Yksilöllistyminen on totta, ja etenkin tämän het-  
ken vanhimmat sukupolvet ovat todistaneet mo-  
nien merkittävien instituutioiden muuttumisen ja  
yhteisöllisyyden rapautumisen. Yhteisöllisyyttä ei  
voi kuitenkaan ottaa annettuna. Sankareiden tulee  
mielestäni edelleen ansaita arvovaltansa joka päivä  
uudestaan. Yhteisöllisyyden täytyy olla sellaista, jo-  
hon suostumme, josta neuvottelemme ja jossa niillä,  
joiden elämässä yksilöllisten valintojen mahdollisuus  
on vielä kaukana edessä, on edelleen mahdollista sitä  
tavoitella.



Sanna Vehviläinen  
*KT, dosentti*  
*vanhempi tutkija*  
*Työterveyslaitos*

Kuvaaja: Mari Käki